

Infographie : pourquoi les ados manquent de sommeil

Le 02 mars 2015 à 19h00 - Mis à jour le 02 mars 2015 à 19h00 - par [Catherine Cordonnier](#)

JE M'ABONNE

COMMENTEZ

Ordinateurs et smartphones occupent désormais une place prépondérante dans la vie des ados, au point de perturber la physiologie de leur sommeil. Le réseau Morphée a enquêté auprès de 4 collèges d'Ile-de-France pour faire le point sur le sommeil des ados.



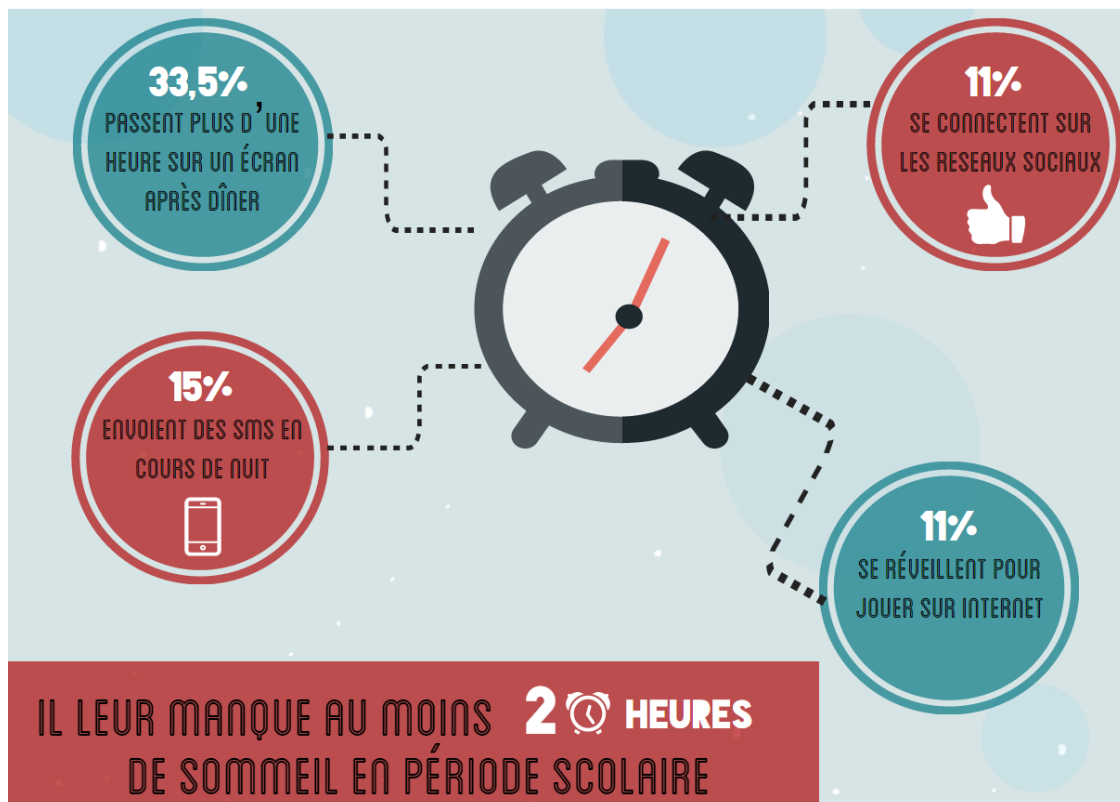
L'écart entre le temps de récupération dont les ados ont besoin (ils devraient dormir entre 8h et 10h chaque temps) et le temps de sommeil qu'ils s'octroient ne cesse de se creuser. Résultat : 30% des collégiens ont du mal à se lever le matin, 23 % sont somnolents (certains s'endorment même en classe) et 10% manquent totalement d'énergie au cours de la journée.

Des chiffres préoccupants issus d'une enquête menée par le réseau Morphée (un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil) auprès de 776 collégiens de région parisienne.

"Le temps passé devant les écrans en soirée, avant le coucher, augmente de plus en plus chez les adolescents. C'est un comportement que nous avons pu constater depuis une dizaine d'années déjà. Mais ce qui a changé, c'est l'écran utilisé. La télévision a été abandonnée au profit des ordinateurs et smartphones, dont la luminosité donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, empêchant le cerveau de lancer les signaux du sommeil" explique le docteur Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée.

"Nos ados sont des mutants : il y a pour eux une continuité du temps et le sommeil n'est plus un moment isolé où tout s'arrête avant une nouvelle journée" ajoute-t-elle.

Il manquerait ainsi aux collégiens deux heures de sommeil les jours d'école (en week-end ou en vacances, ils compensent avec des grasses matinées). Un manque qui a des répercussions sur leur journée. Voyez lesquelles ci-dessous.



POURQUOI CETTE FATIGUE ?

La luminosité de l'écran des ordinateurs et des smartphones a un impact important sur la rétine, mimant la lumière du jour. Cela donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, de ce fait notre cerveau ne lance pas les signaux du sommeil.



CELA ALTÈRE CONSIDÉRABLEMENT LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL
ET ENTRAÎNE DES CONSÉQUENCES MAJEURES SUR LA QUALITÉ
DE LA JOURNÉE SUIVANTE.

Infographie : pourquoi les ados manquent de sommeil

Le 02 mars 2015 à 19h00 - Mis à jour le 02 mars 2015 à 19h00 - par [Catherine Cordonnier](#)

JE M'ABONNE

COMMENTEZ

Ordinateurs et smartphones occupent désormais une place prépondérante dans la vie des ados, au point de perturber la physiologie de leur sommeil. Le réseau Morphée a enquêté auprès de 4 collèves d'Ile-de-France pour faire le point sur le sommeil des ados.



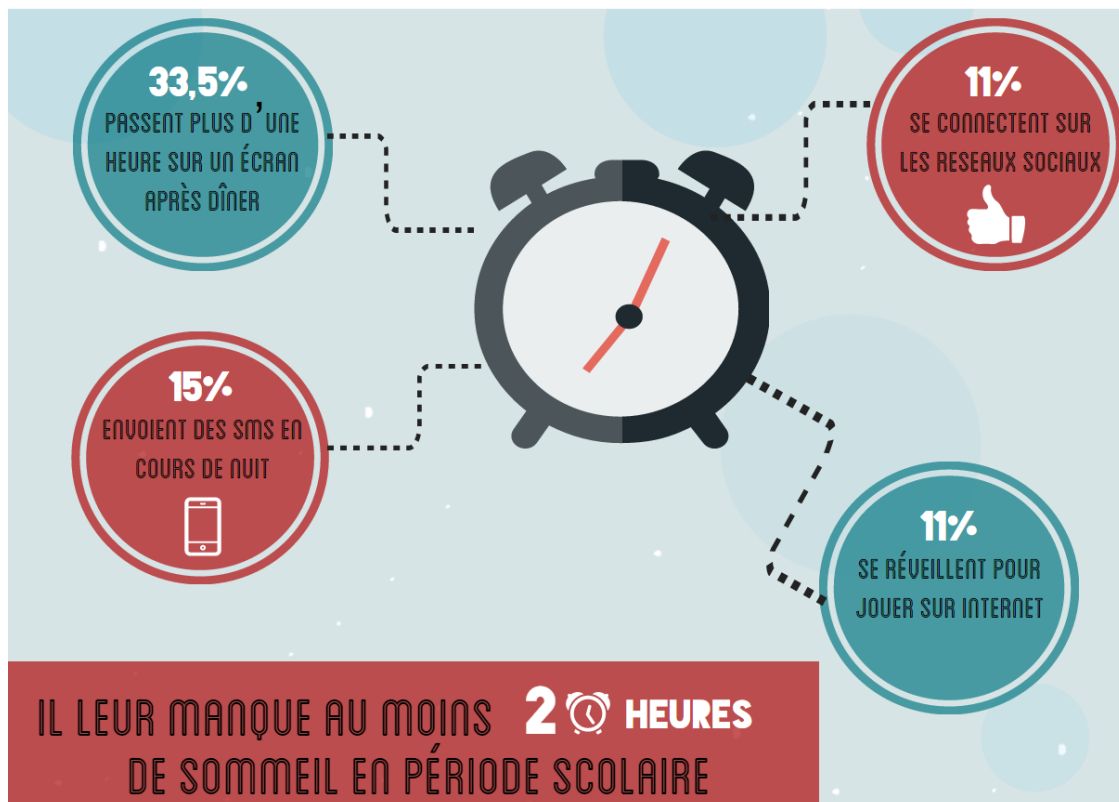
L'écart entre le temps de récupération dont les ados ont besoin (ils devraient dormir entre 8h et 10h chaque temps) et le temps de sommeil qu'ils s'octroient ne cesse de se creuser. Résultat : 30% des collégiens ont du mal à se lever le matin, 23 % sont somnolents (certains s'endorment même en classe) et 10% manquent totalement d'énergie au cours de la journée.

Des chiffres préoccupants issus d'une enquête menée par le réseau Morphée (un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil) auprès de 776 collégiens de région parisienne.

"Le temps passé devant les écrans en soirée, avant le coucher, augmente de plus en plus chez les adolescents. C'est un comportement que nous avons pu constater depuis une dizaine d'années déjà. Mais ce qui a changé, c'est l'écran utilisé. La télévision a été abandonnée au profit des ordinateurs et smartphones, dont la luminosité donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, empêchant le cerveau de lancer les signaux du sommeil" explique le docteur Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée.

"Nos ados sont des mutants : il y a pour eux une continuité du temps et le sommeil n'est plus un moment isolé où tout s'arrête avant une nouvelle journée" ajoute-t-elle.

Il manquerait ainsi aux collégiens deux heures de sommeil les jours d'école (en week-end ou en vacances, ils compensent avec des grasses matinées). Un manque qui a des répercussions sur leur journée. Voyez lesquelles ci-dessous.



POURQUOI CETTE FATIGUE ?

La luminosité de l'écran des ordinateurs et des smartphones a un impact important sur la rétine, mimant la lumière du jour. Cela donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, de ce fait notre cerveau ne lance pas les signaux du sommeil.



CELA ALTÈRE CONSIDÉRABLEMENT LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL
ET ENTRAÎNE DES CONSÉQUENCES MAJEURES SUR LA QUALITÉ
DE LA JOURNÉE SUIVANTE.

Infographie : pourquoi les ados manquent de sommeil

Le 02 mars 2015 à 19h00 - Mis à jour le 02 mars 2015 à 19h00 - par [Catherine Cordonnier](#)

JE M'ABONNE

COMMENTEZ

Ordinateurs et smartphones occupent désormais une place prépondérante dans la vie des ados, au point de perturber la physiologie de leur sommeil. Le réseau Morphée a enquêté auprès de 4 collèges d'Ile-de-France pour faire le point sur le sommeil des ados.



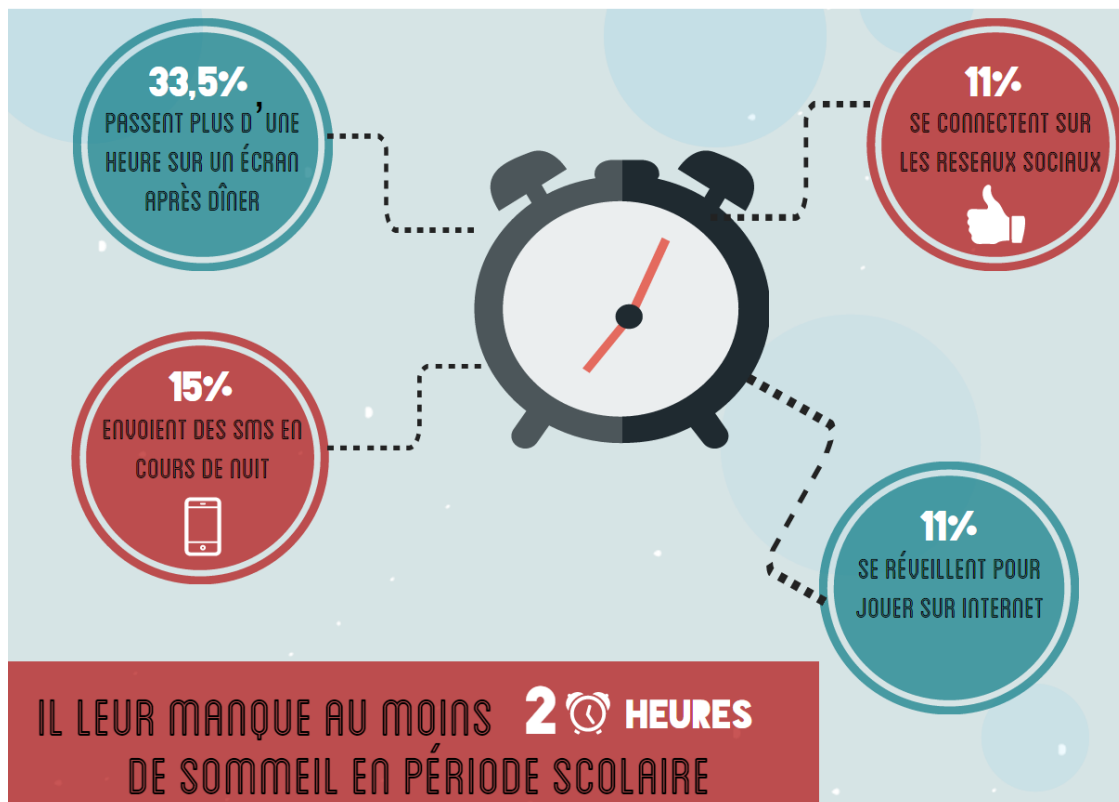
L'écart entre le temps de récupération dont les ados ont besoin (ils devraient dormir entre 8h et 10h chaque temps) et le temps de sommeil qu'ils s'octroient ne cesse de se creuser. Résultat : 30% des collégiens ont du mal à se lever le matin, 23 % sont somnolents (certains s'endorment même en classe) et 10% manquent totalement d'énergie au cours de la journée.

Des chiffres préoccupants issus d'une enquête menée par le réseau Morphée (un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil) auprès de 776 collégiens de région parisienne.

"Le temps passé devant les écrans en soirée, avant le coucher, augmente de plus en plus chez les adolescents. C'est un comportement que nous avons pu constater depuis une dizaine d'années déjà. Mais ce qui a changé, c'est l'écran utilisé. La télévision a été abandonnée au profit des ordinateurs et smartphones, dont la luminosité donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, empêchant le cerveau de lancer les signaux du sommeil" explique le docteur Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée.

"Nos ados sont des mutants : il y a pour eux une continuité du temps et le sommeil n'est plus un moment isolé où tout s'arrête avant une nouvelle journée" ajoute-t-elle.

Il manquerait ainsi aux collégiens deux heures de sommeil les jours d'école (en week-end ou en vacances, ils compensent avec des grasses matinées). Un manque qui a des répercussions sur leur journée. Voyez lesquelles ci-dessous.



POURQUOI CETTE FATIGUE ?

La luminosité de l'écran des ordinateurs et des smartphones a un impact important sur la rétine, mimant la lumière du jour. Cela donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, de ce fait notre cerveau ne lance pas les signaux du sommeil.



CELA ALTÈRE CONSIDÉRABLEMENT LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL
ET ENTRAÎNE DES CONSÉQUENCES MAJEURES SUR LA QUALITÉ
DE LA JOURNÉE SUIVANTE.

Infographie : pourquoi les ados manquent de sommeil

Le 02 mars 2015 à 19h00 - Mis à jour le 02 mars 2015 à 19h00 - par [Catherine Cordonnier](#)

JE M'ABONNE

COMMENTEZ

Ordinateurs et smartphones occupent désormais une place prépondérante dans la vie des ados, au point de perturber la physiologie de leur sommeil. Le réseau Morphée a enquêté auprès de 4 collèges d'Ile-de-France pour faire le point sur le sommeil des ados.



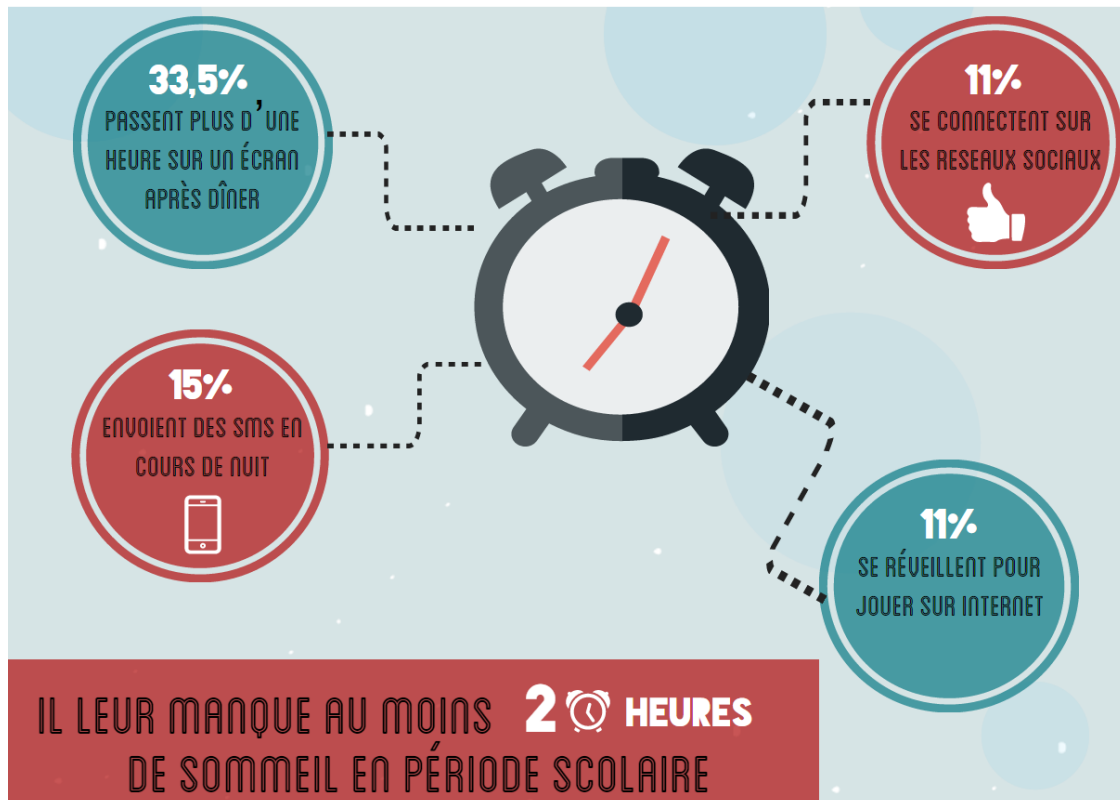
L'écart entre le temps de récupération dont les ados ont besoin (ils devraient dormir entre 8h et 10h chaque temps) et le temps de sommeil qu'ils s'octroient ne cesse de se creuser. Résultat : 30% des collégiens ont du mal à se lever le matin, 23 % sont somnolents (certains s'endorment même en classe) et 10% manquent totalement d'énergie au cours de la journée.

Des chiffres préoccupants issus d'une enquête menée par le réseau Morphée (un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil) auprès de 776 collégiens de région parisienne.

"Le temps passé devant les écrans en soirée, avant le coucher, augmente de plus en plus chez les adolescents. C'est un comportement que nous avons pu constater depuis une dizaine d'années déjà. Mais ce qui a changé, c'est l'écran utilisé. La télévision a été abandonnée au profit des ordinateurs et smartphones, dont la luminosité donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, empêchant le cerveau de lancer les signaux du sommeil" explique le docteur Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée.

"Nos ados sont des mutants : il y a pour eux une continuité du temps et le sommeil n'est plus un moment isolé où tout s'arrête avant une nouvelle journée" ajoute-t-elle.

Il manquerait ainsi aux collégiens deux heures de sommeil les jours d'école (en week-end ou en vacances, ils compensent avec des grasses matinées). Un manque qui a des répercussions sur leur journée. Voyez lesquelles ci-dessous.



POURQUOI CETTE FATIGUE ?

La luminosité de l'écran des ordinateurs et des smartphones a un impact important sur la rétine, mimant la lumière du jour. Cela donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, de ce fait notre cerveau ne lance pas les signaux du sommeil.



CELA ALTÈRE CONSIDÉRABLEMENT LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL
ET ENTRAÎNE DES CONSÉQUENCES MAJEURES SUR LA QUALITÉ
DE LA JOURNÉE SUIVANTE.

Infographie : pourquoi les ados manquent de sommeil

Le 02 mars 2015 à 19h00 - Mis à jour le 02 mars 2015 à 19h00 - par [Catherine Cordonnier](#)

JE M'ABONNE

COMMENTEZ

Ordinateurs et smartphones occupent désormais une place prépondérante dans la vie des ados, au point de perturber la physiologie de leur sommeil. Le réseau Morphée a enquêté auprès de 4 collèges d'Ile-de-France pour faire le point sur le sommeil des ados.



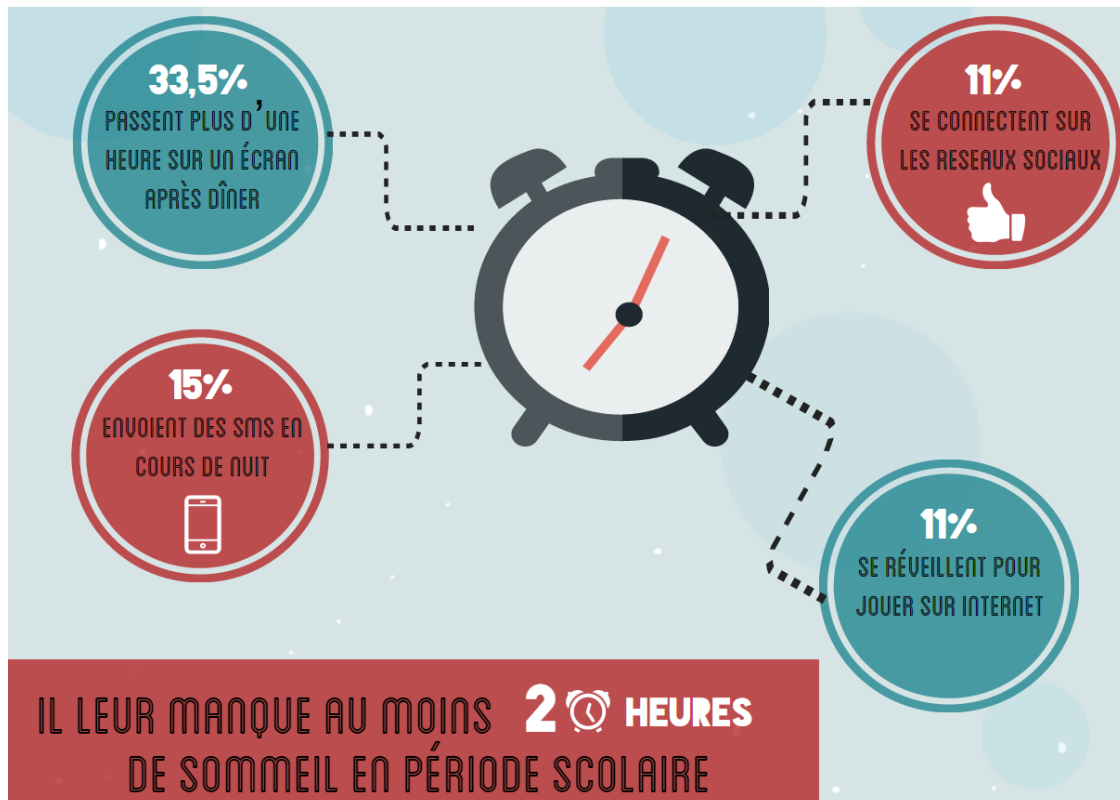
L'écart entre le temps de récupération dont les ados ont besoin (ils devraient dormir entre 8h et 10h chaque temps) et le temps de sommeil qu'ils s'octroient ne cesse de se creuser. Résultat : 30% des collégiens ont du mal à se lever le matin, 23 % sont somnolents (certains s'endorment même en classe) et 10% manquent totalement d'énergie au cours de la journée.

Des chiffres préoccupants issus d'une enquête menée par le réseau Morphée (un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil) auprès de 776 collégiens de région parisienne.

"Le temps passé devant les écrans en soirée, avant le coucher, augmente de plus en plus chez les adolescents. C'est un comportement que nous avons pu constater depuis une dizaine d'années déjà. Mais ce qui a changé, c'est l'écran utilisé. La télévision a été abandonnée au profit des ordinateurs et smartphones, dont la luminosité donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, empêchant le cerveau de lancer les signaux du sommeil" explique le docteur Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée.

"Nos ados sont des mutants : il y a pour eux une continuité du temps et le sommeil n'est plus un moment isolé où tout s'arrête avant une nouvelle journée" ajoute-t-elle.

Il manquerait ainsi aux collégiens deux heures de sommeil les jours d'école (en week-end ou en vacances, ils compensent avec des grasses matinées). Un manque qui a des répercussions sur leur journée. Voyez lesquelles ci-dessous.



POURQUOI CETTE FATIGUE ?

La luminosité de l'écran des ordinateurs et des smartphones a un impact important sur la rétine, mimant la lumière du jour. Cela donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, de ce fait notre cerveau ne lance pas les signaux du sommeil.



CELA ALTÈRE CONSIDÉRABLEMENT LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL
ET ENTRAÎNE DES CONSÉQUENCES MAJEURES SUR LA QUALITÉ
DE LA JOURNÉE SUIVANTE.

Infographie : pourquoi les ados manquent de sommeil

Le 02 mars 2015 à 19h00 - Mis à jour le 02 mars 2015 à 19h00 - par [Catherine Cordonnier](#)

JE M'ABONNE

COMMENTEZ

Ordinateurs et smartphones occupent désormais une place prépondérante dans la vie des ados, au point de perturber la physiologie de leur sommeil. Le réseau Morphée a enquêté auprès de 4 collèges d'Ile-de-France pour faire le point sur le sommeil des ados.



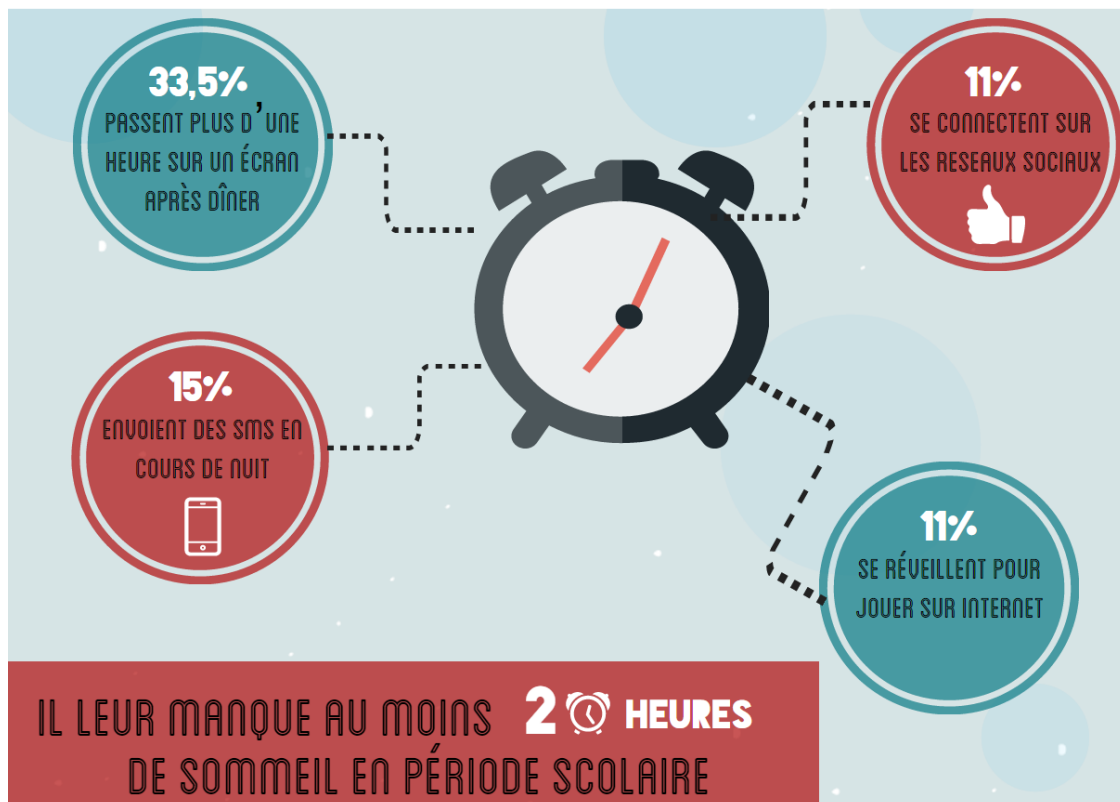
L'écart entre le temps de récupération dont les ados ont besoin (ils devraient dormir entre 8h et 10h chaque temps) et le temps de sommeil qu'ils s'octroient ne cesse de se creuser. Résultat : 30% des collégiens ont du mal à se lever le matin, 23 % sont somnolents (certains s'endorment même en classe) et 10% manquent totalement d'énergie au cours de la journée.

Des chiffres préoccupants issus d'une enquête menée par le réseau Morphée (un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil) auprès de 776 collégiens de région parisienne.

"Le temps passé devant les écrans en soirée, avant le coucher, augmente de plus en plus chez les adolescents. C'est un comportement que nous avons pu constater depuis une dizaine d'années déjà. Mais ce qui a changé, c'est l'écran utilisé. La télévision a été abandonnée au profit des ordinateurs et smartphones, dont la luminosité donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, empêchant le cerveau de lancer les signaux du sommeil" explique le docteur Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée.

"Nos ados sont des mutants : il y a pour eux une continuité du temps et le sommeil n'est plus un moment isolé où tout s'arrête avant une nouvelle journée" ajoute-t-elle.

Il manquerait ainsi aux collégiens deux heures de sommeil les jours d'école (en week-end ou en vacances, ils compensent avec des grasses matinées). Un manque qui a des répercussions sur leur journée. Voyez lesquelles ci-dessous.



POURQUOI CETTE FATIGUE ?

La luminosité de l'écran des ordinateurs et des smartphones a un impact important sur la rétine, mimant la lumière du jour. Cela donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, de ce fait notre cerveau ne lance pas les signaux du sommeil.



CELA ALTÈRE CONSIDÉRABLEMENT LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL
ET ENTRAÎNE DES CONSÉQUENCES MAJEURES SUR LA QUALITÉ
DE LA JOURNÉE SUIVANTE.

Infographie : pourquoi les ados manquent de sommeil

Le 02 mars 2015 à 19h00 - Mis à jour le 02 mars 2015 à 19h00 - par [Catherine Cordonnier](#)

JE M'ABONNE

COMMENTEZ

Ordinateurs et smartphones occupent désormais une place prépondérante dans la vie des ados, au point de perturber la physiologie de leur sommeil. Le réseau Morphée a enquêté auprès de 4 collèves d'Ile-de-France pour faire le point sur le sommeil des ados.



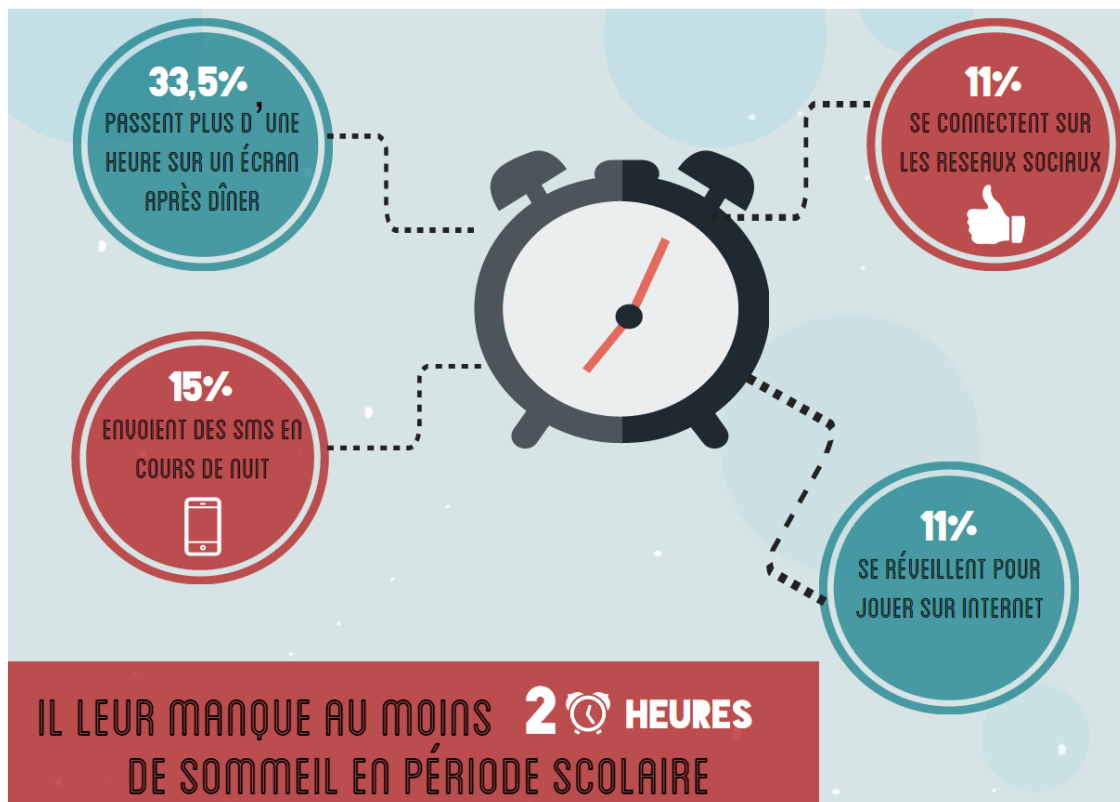
L'écart entre le temps de récupération dont les ados ont besoin (ils devraient dormir entre 8h et 10h chaque temps) et le temps de sommeil qu'ils s'octroient ne cesse de se creuser. Résultat : 30% des collégiens ont du mal à se lever le matin, 23 % sont somnolents (certains s'endorment même en classe) et 10% manquent totalement d'énergie au cours de la journée.

Des chiffres préoccupants issus d'une enquête menée par le réseau Morphée (un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil) auprès de 776 collégiens de région parisienne.

"Le temps passé devant les écrans en soirée, avant le coucher, augmente de plus en plus chez les adolescents. C'est un comportement que nous avons pu constater depuis une dizaine d'années déjà. Mais ce qui a changé, c'est l'écran utilisé. La télévision a été abandonnée au profit des ordinateurs et smartphones, dont la luminosité donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, empêchant le cerveau de lancer les signaux du sommeil" explique le docteur Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée.

"Nos ados sont des mutants : il y a pour eux une continuité du temps et le sommeil n'est plus un moment isolé où tout s'arrête avant une nouvelle journée" ajoute-t-elle.

Il manquerait ainsi aux collégiens deux heures de sommeil les jours d'école (en week-end ou en vacances, ils compensent avec des grasses matinées). Un manque qui a des répercussions sur leur journée. Voyez lesquelles ci-dessous.



POURQUOI CETTE FATIGUE ?

La luminosité de l'écran des ordinateurs et des smartphones a un impact important sur la rétine, mimant la lumière du jour. Cela donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, de ce fait notre cerveau ne lance pas les signaux du sommeil.



CELA ALTÈRE CONSIDÉRABLEMENT LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL
ET ENTRAÎNE DES CONSÉQUENCES MAJEURES SUR LA QUALITÉ
DE LA JOURNÉE SUIVANTE.

Infographie : pourquoi les ados manquent de sommeil

Le 02 mars 2015 à 19h00 - Mis à jour le 02 mars 2015 à 19h00 - par [Catherine Cordonnier](#)

JE M'ABONNE

COMMENTEZ

Ordinateurs et smartphones occupent désormais une place prépondérante dans la vie des ados, au point de perturber la physiologie de leur sommeil. Le réseau Morphée a enquêté auprès de 4 collèves d'Ile-de-France pour faire le point sur le sommeil des ados.



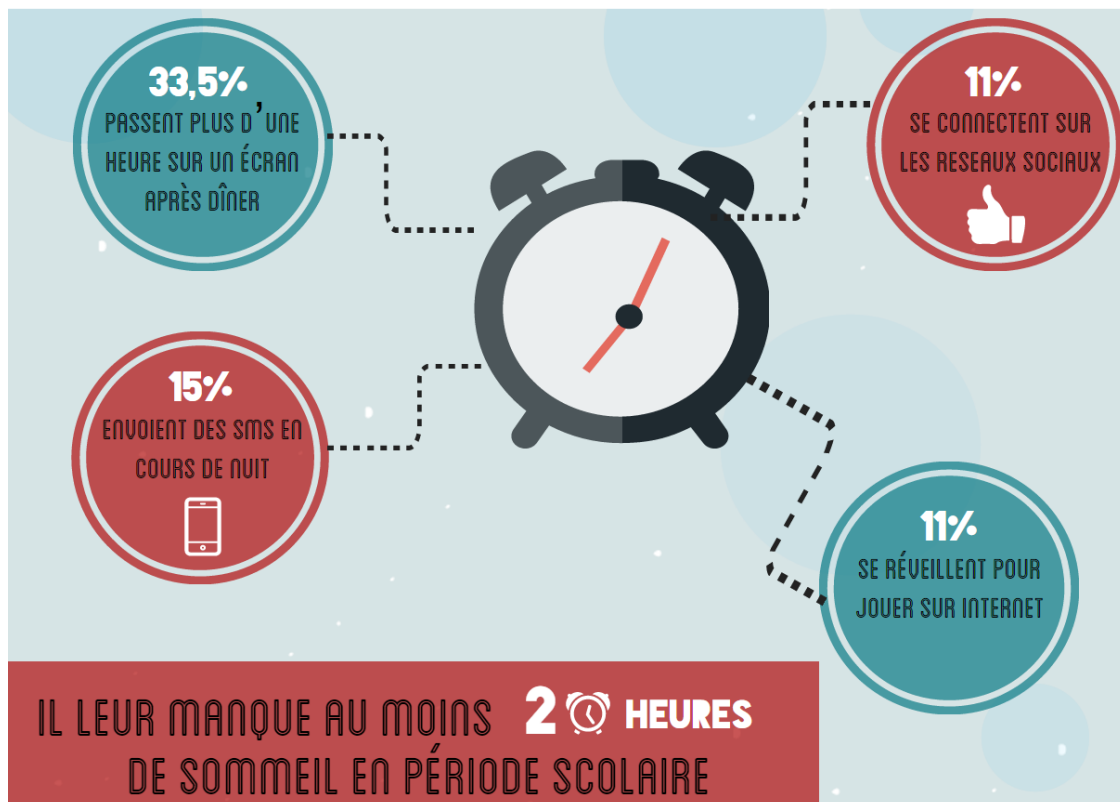
L'écart entre le temps de récupération dont les ados ont besoin (ils devraient dormir entre 8h et 10h chaque temps) et le temps de sommeil qu'ils s'octroient ne cesse de se creuser. Résultat : 30% des collégiens ont du mal à se lever le matin, 23 % sont somnolents (certains s'endorment même en classe) et 10% manquent totalement d'énergie au cours de la journée.

Des chiffres préoccupants issus d'une enquête menée par le réseau Morphée (un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil) auprès de 776 collégiens de région parisienne.

"Le temps passé devant les écrans en soirée, avant le coucher, augmente de plus en plus chez les adolescents. C'est un comportement que nous avons pu constater depuis une dizaine d'années déjà. Mais ce qui a changé, c'est l'écran utilisé. La télévision a été abandonnée au profit des ordinateurs et smartphones, dont la luminosité donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, empêchant le cerveau de lancer les signaux du sommeil" explique le docteur Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée.

"Nos ados sont des mutants : il y a pour eux une continuité du temps et le sommeil n'est plus un moment isolé où tout s'arrête avant une nouvelle journée" ajoute-t-elle.

Il manquerait ainsi aux collégiens deux heures de sommeil les jours d'école (en week-end ou en vacances, ils compensent avec des grasses matinées). Un manque qui a des répercussions sur leur journée. Voyez lesquelles ci-dessous.



POURQUOI CETTE FATIGUE ?

La luminosité de l'écran des ordinateurs et des smartphones a un impact important sur la rétine, mimant la lumière du jour. Cela donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, de ce fait notre cerveau ne lance pas les signaux du sommeil.



CELA ALTÈRE CONSIDÉRABLEMENT LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL
ET ENTRAÎNE DES CONSÉQUENCES MAJEURES SUR LA QUALITÉ
DE LA JOURNÉE SUIVANTE.

Infographie : pourquoi les ados manquent de sommeil

Le 02 mars 2015 à 19h00 - Mis à jour le 02 mars 2015 à 19h00 - par [Catherine Cordonnier](#)

JE M'ABONNE

COMMENTEZ

Ordinateurs et smartphones occupent désormais une place prépondérante dans la vie des ados, au point de perturber la physiologie de leur sommeil. Le réseau Morphée a enquêté auprès de 4 collèves d'Ile-de-France pour faire le point sur le sommeil des ados.



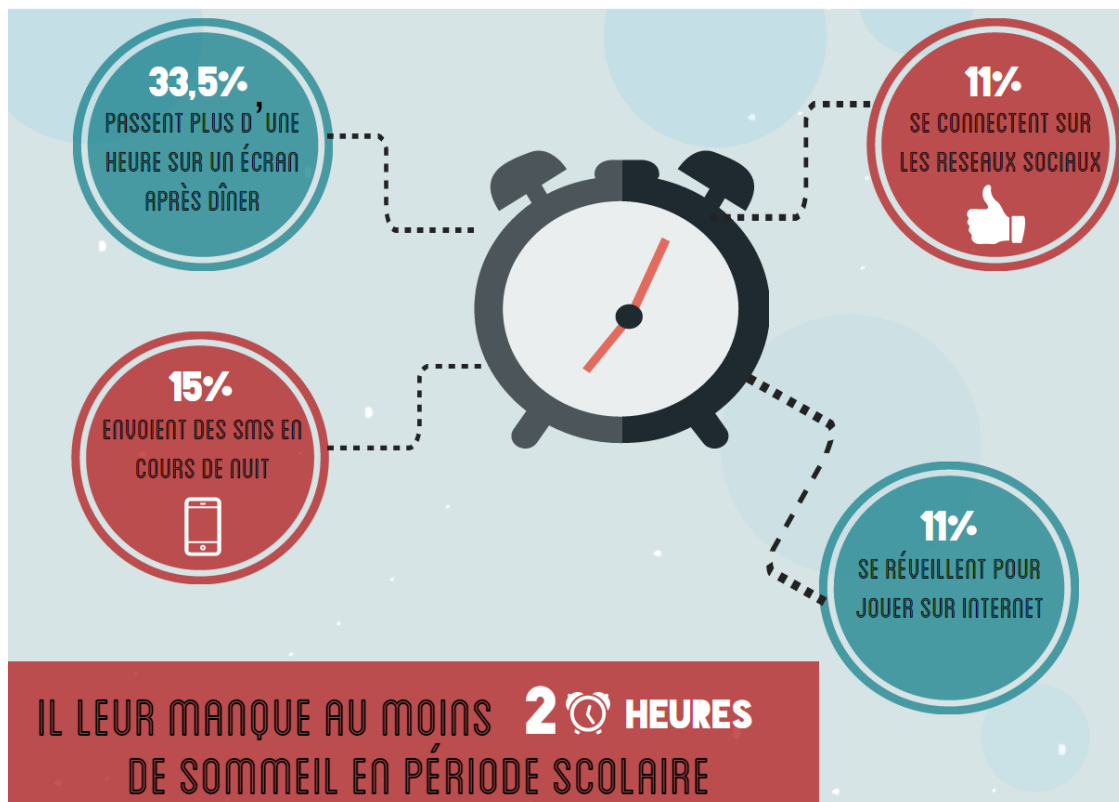
L'écart entre le temps de récupération dont les ados ont besoin (ils devraient dormir entre 8h et 10h chaque temps) et le temps de sommeil qu'ils s'octroient ne cesse de se creuser. Résultat : 30% des collégiens ont du mal à se lever le matin, 23 % sont somnolents (certains s'endorment même en classe) et 10% manquent totalement d'énergie au cours de la journée.

Des chiffres préoccupants issus d'une enquête menée par le réseau Morphée (un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil) auprès de 776 collégiens de région parisienne.

"Le temps passé devant les écrans en soirée, avant le coucher, augmente de plus en plus chez les adolescents. C'est un comportement que nous avons pu constater depuis une dizaine d'années déjà. Mais ce qui a changé, c'est l'écran utilisé. La télévision a été abandonnée au profit des ordinateurs et smartphones, dont la luminosité donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, empêchant le cerveau de lancer les signaux du sommeil" explique le docteur Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée.

"Nos ados sont des mutants : il y a pour eux une continuité du temps et le sommeil n'est plus un moment isolé où tout s'arrête avant une nouvelle journée" ajoute-t-elle.

Il manquerait ainsi aux collégiens deux heures de sommeil les jours d'école (en week-end ou en vacances, ils compensent avec des grasses matinées). Un manque qui a des répercussions sur leur journée. Voyez lesquelles ci-dessous.



POURQUOI CETTE FATIGUE ?

La luminosité de l'écran des ordinateurs et des smartphones a un impact important sur la rétine, mimant la lumière du jour. Cela donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, de ce fait notre cerveau ne lance pas les signaux du sommeil.



**CELA ALTÈRE CONSIDÉRABLEMENT LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL
ET ENTRAÎNE DES CONSÉQUENCES MAJEURES SUR LA QUALITÉ
DE LA JOURNÉE SUIVANTE.**

Infographie : pourquoi les ados manquent de sommeil

Le 02 mars 2015 à 19h00 - Mis à jour le 02 mars 2015 à 19h00 - par [Catherine Cordonnier](#)

JE M'ABONNE

COMMENTEZ

Ordinateurs et smartphones occupent désormais une place prépondérante dans la vie des ados, au point de perturber la physiologie de leur sommeil. Le réseau Morphée a enquêté auprès de 4 collèges d'Ile-de-France pour faire le point sur le sommeil des ados.



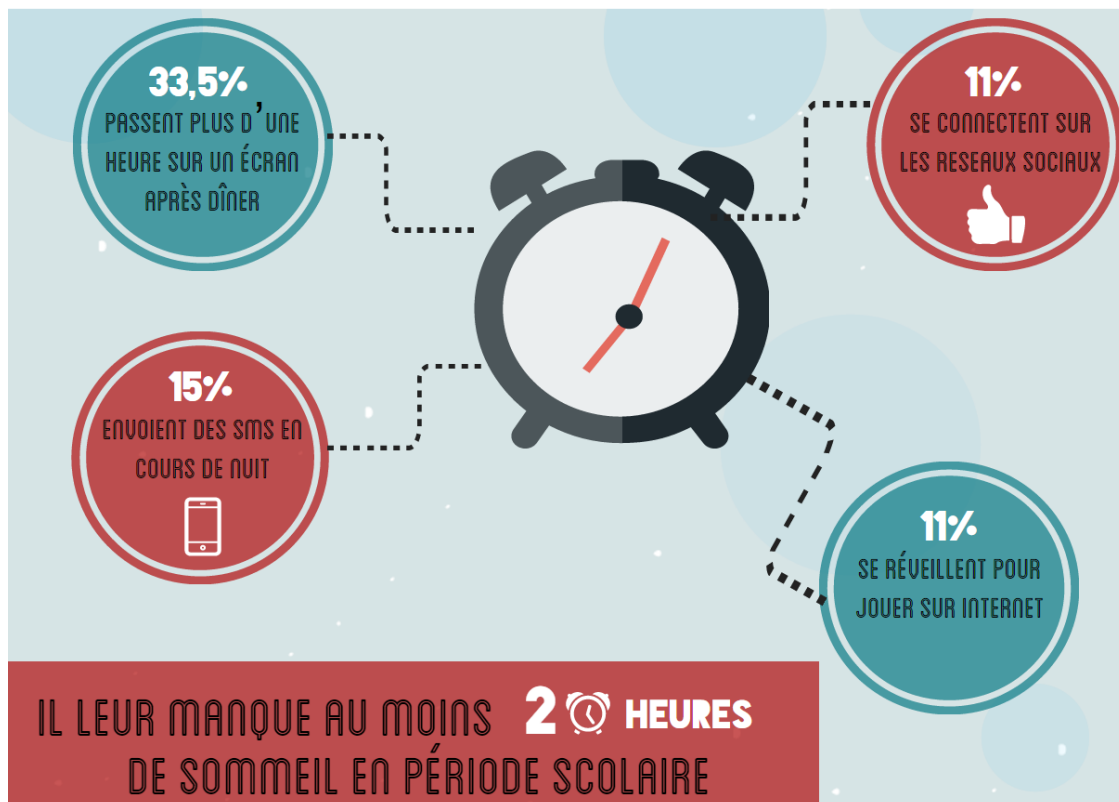
L'écart entre le temps de récupération dont les ados ont besoin (ils devraient dormir entre 8h et 10h chaque temps) et le temps de sommeil qu'ils s'octroient ne cesse de se creuser. Résultat : 30% des collégiens ont du mal à se lever le matin, 23 % sont somnolents (certains s'endorment même en classe) et 10% manquent totalement d'énergie au cours de la journée.

Des chiffres préoccupants issus d'une enquête menée par le réseau Morphée (un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil) auprès de 776 collégiens de région parisienne.

"Le temps passé devant les écrans en soirée, avant le coucher, augmente de plus en plus chez les adolescents. C'est un comportement que nous avons pu constater depuis une dizaine d'années déjà. Mais ce qui a changé, c'est l'écran utilisé. La télévision a été abandonnée au profit des ordinateurs et smartphones, dont la luminosité donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, empêchant le cerveau de lancer les signaux du sommeil" explique le docteur Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée.

"Nos ados sont des mutants : il y a pour eux une continuité du temps et le sommeil n'est plus un moment isolé où tout s'arrête avant une nouvelle journée" ajoute-t-elle.

Il manquerait ainsi aux collégiens deux heures de sommeil les jours d'école (en week-end ou en vacances, ils compensent avec des grasses matinées). Un manque qui a des répercussions sur leur journée. Voyez lesquelles ci-dessous.



POURQUOI CETTE FATIGUE ?

La luminosité de l'écran des ordinateurs et des smartphones a un impact important sur la rétine, mimant la lumière du jour. Cela donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, de ce fait notre cerveau ne lance pas les signaux du sommeil.



**CELA ALTÈRE CONSIDÉRABLEMENT LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL
ET ENTRAÎNE DES CONSÉQUENCES MAJEURES SUR LA QUALITÉ
DE LA JOURNÉE SUIVANTE.**